Isabel Lemos Clasen da Silveira
Nutricionista · 8502

PÃO DE QUEIJO SIMPLES

Lancheira Saudável para Crianças

30 minutos
50 minutos
10 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de queijo, parmesão (100 g)
- 1 caixinha (200 gramas) de creme de leite
- 1 1/2 xícara (30 gramas) de polvilho azedo
- 1 Pitada de sal (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma tigela despeje o creme de leite, 1 xícara de polvilho, o queijo ralado e o restante do polvilho aos poucos até dar o ponto da massa - sem grudar nas mãos.
2º Se necessário, acrescente uma pitada de sal.
3º Forme bolinhas e siga colocando-as lado a lado em uma forma untada com manteiga.
4º Leve ao forno preaquecido a 180° por aproximadamente 30 minutos ou até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (33 g)	% DDR
ENERGIA	289 kcal	95 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	10 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	7 g	2 g	3 %
GORDURA	25 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	16 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	484 mg	160 mg	7 %